

بیماری قلبی

بیمارستان امام حسین(ع) ارزوئیه



واحد آموزش

زمستان 1401

بیمار گرامی :

در این راهنما سعی شده است آموزشهای لازم در مورد بیماری شما داده شود ، امید که با رعایت این نکات کیفیت و کمیت زندگی تان را بهبود بخشید.

آنژین صدری (حمله قلبی) :

وجود چربی در دیواره رگهای قلب، باعث کاهش جریان خون به قلب می شود. گاهی جریان خون به حدی کاهش می یابد که فرد دچار درد قفسه سینه شده که اصطلاحاً آنژین صدری یا حمله قلبی گفته می شود.

علائم و نشانه ها :

- درد و ناراحتی در قفسه سینه، گردن، دست و پشت
- تعریق و تهوع
- سرگیجه و تنگی نفس



عوامل مستعد کننده :

۱. فشار خون بالا و دیابت
۲. سابقه فامیلی
۳. سیگار
۴. چربی خون بالا (افزایش کلسترول و تری گلیسرید
۵. تحرک کم
۶. چاقی
۷. عصبانیت زیاد و استرس
۸. غذاهای آماده (فست فودها)

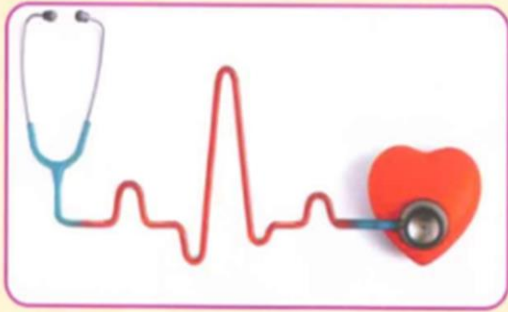
ورزش و فعالیت :

- همیشه برنامه منظم ورزشی داشته باشید
- مانند : پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری
- فعالیتهای خود را با فاصله و استراحت انجام دهید.
- از فعالیتهای شدید پرهیز کنید.
- ۲-۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید (ورزش ، دوش گرفتن)



داروها :

- در صورت درد قلبی می توان از نیتروگلیسرین یا قرص زیر زبانی استفاده نمود.
- قرص را زیر زبان نگه دارید تا حل شود.
- برای جلوگیری از سرگیجه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید.
- افراد خانواده را از محل نگهداری قرص های زیرزبانی مطلع نمایید.
- قرص ها را در شیشه های تیره رنگ با درب بسته و در جای سرد نگه دارید (هوا و نور و حتی دمای بدن سبب از بین رفتن اثر دارو می شود.)
- در صورت کم نشدن درد بعد از مصرف سه قرص به مدت هر ۵-۳ دقیقه با ۱۱۵ تماس بگیرید.



- از سبزی و میوه های تازه زیاد استفاده کنید.
- مصرف شوید ، هویج و سیب در کاهش کلسترول خون موثر است .
- گوجه فرنگی سرشار از ماده آنتی اکسیدان بوده که باعث کاهش بیماری های قلبی می شود.
- مصرف نوشابه های گازدار ، قهوه و نمک را کم کنید.



به یاد داشته باشید :

- ورزش ، چربیهای خوب خون را بالا می برد .
- باعث کاهش فشار خون می شود .
- به کاهش وزن کمک می کند .

رژیم غذایی :

- چربیهای جامد مانند روغن جامد، پیه و باعث افزایش کلسترول (چربی بد خون) شده که خود عامل بروز بیماری های قلبی است .
- انواع روغن های مایع (مانند : آفتابگردان، سویا، زیتون و کنجد) برای سلامتی قلب مناسب تر هستند.
- از مصرف فرآورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس اجتناب کنید.
- از مرغ و ماهی و بوقلمون استفاده کنید.
- مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ را محدود کنید.